Oregon SCIENTIFIC

「あなたのカラダをデザインする。」

オレゴンサイエンティフィックの心拍計

スポーツ心拍計

Model: SE128

取扱説明書

JAP

スポーツ心拍計
製品仕様 SE128

目次

はじめに 2
本製品の機能 2
オレゴンサイエンティフィック心拍計SE128の特徴 2
製品の構成 3
電源の投入(初回及び電池交換時のみ) 3
キーの説明 3
各種設定 4
各設定の基本用語と操作 4
各種設定および順序 4
時刻と日付の設定方法 5
日付を表示させるには 5
アラーム設定方法 5
アラームのON /OFF設定 6
目標心拍ゾーンの算出方法 6
目標心拍ゾーンとユーザーデータの設定 7
心拍数のアラーム 7
心拍数アラームのON/OFF 8
チェストベルトの使用方法 8
他の心拍計ユーザーとの混信 9
電波の干渉障害 9
チェストベルトからの電波が受信できない場合の対応 9
心拍数の表示 9
ELバックライト 9
キーのロック・ロック解除 10
ストップウオッチによるトレーニングの開始 10
消費カロリーの表示方法 10
チェストベルトの電池交換 11
腕時計のローバッテリー表示 11
当社サービスセンター 11
防水性 11
製品仕様 12

JAP

運動が、苦しいとか大変だとか面倒くさいと思って運動を続けることを諦めていませんか?最近の科学的な検証では、やや息が切れるくらいの軽い運動である有酸素運動がもっとも効果的に脂肪を燃焼する運動領域であることが報告されています。しかしながら、この運動領域を知覚することはなかなか難しいのです。

オレゴンサイエンティフィックの心拍計は、最新のセンサー技術により、あなたに、この運動領域を見える化させる特殊な腕時計です。カラダのトレーニング状態を知らずに運動をすることは、鏡を見ないで化粧するようなもの。

オレゴンサイエンティフィックの心拍計は、あなたのカラダのトレーニング状態を映し出す鏡になります。

「あなたのカラダをデザインする。」

オレゴンサイエンティフィックの心拍計で、楽しく効果的な運動をご体験して、心も体も美しくなってください。

はじめに

この度は、オレゴンサイエンティフィックの心拍計を御買い上げ頂きまして、誠にありがとうございます。この製品は、ユーザーのトレーニング時の心拍数をモニタリングし、最も脂肪燃焼率の高いレベルにある、有酸素運動領域へのナビゲートなど、効果的なトレーニングのお手伝いをし、あなたの体をデザインする、パートナーです。運動をしないときは、アラームウオッチとしてもご使用いただけますので、日常のあらゆる場面でご使用いただけます。

ご使用にあたり、いくつかの設定が必要となりますので、この取扱説明書をよくお読み頂きますようお願いいたします。

ご注意

心臓ペースメーカーなどの体内埋め込み型の医療機器をご使用されている場合は、本製品は使用できませんのでご注意ください。またふだんあまり体を動かされていない方、医師の治療を受けている方は、トレーニングを始める前に、トレーナーや医師に相談してください。

また目標心拍ゾーンでのトレーニングや腕時計の指示に集中するよりも体感覚を優先させてください。痛みや、疲労や、苦痛を感じた場合、トレーニングを中止してください。

本製品の機能

- 時計
- アラーム
- 心拍数測定
- 心拍アラーム
- ストップウオッチ
- 消費カロリー表示
- ELバックライト

オレゴンサイエンティフィック心拍計SE128の特徴

- 脂肪の燃焼率が高い、有酸素運動領域をナビゲートしますので短時間で効果的な運動が出来ます。
- 運動中に目標心拍数ゾーンを外れている場合、アラームでお知らせします。

- ELバックライトにより暗い所でも、表示を確認することが出来ます。

製品の構成

本製品は、以下の構成になっておりますので、開梱後にご確認頂きますようお願いいたします。

- 腕時計
- チェストベルト

電源の投入(初回及び電池交換時のみ)

製品をご購入頂いた時点では、本体に、電源が入っていない状態にあります。本体のいずれかのキーを2秒以上、長押しすることにより、電源がONになります。

キーの説明

1) SETキー : 設定モードで設定値の変更、アラームモードでアラームON/OFFの切り替え、ストップウオッチのリセット

2) MODEキー : 操作モードの変更、長押しすると時刻設定モードへ

3) ST / SPキー : ストップウオッチをスタート・ストップ

4) ☀ / 🔒 キー : バックライトの点灯、キーロック/キーロック解除

5) ♥ / KCALキー : 心拍数表示、長押しすると心拍アラームON / OFF設定

6) Kg : 体重の単位

7) 🔑 : ロック中

8) 🔔 : アラーム ON

9) KCAL : カロリーアイコン

10) (♥) : 点滅時、チェストベルトと通信中

11) ▲ / ▼ : 目標心拍数からはずれているとき表示

12) 🔋 : ローバッテリー

13) ⏱ : ストップウオッチ

各種設定

はじめてお使いになる場合、また電池を交換してお使いになる場合、各種の設定が必要となります。以下の説明に従って、設定を行ってください。

各設定の基本用語と操作

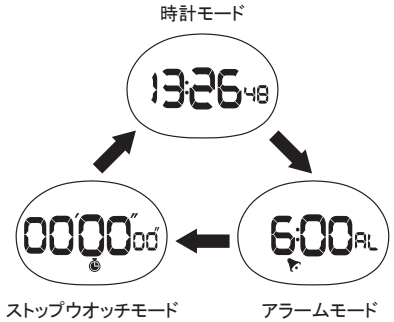
各種設定の説明で、基本となる用語と操作につきましてご説明いたします。

a) 5種類のキー(SET, MODE, ST/SP, ☀ / 🔒, ♥ / KCAL)を使います。このキーの表示は腕時計のレンズに印刷されています。

b) 「長押し」とは、2秒間以上キーを押す事を言い、「押す」とは1秒間押す事を言います。

c) 設定中に30秒間キー操作が無い場合、時計モードに戻ります。

d) 腕時計には3種類の機能モードがあります。MODEキーを押すごとに、そのモードが切り替わります。(右上図)



各種設定および順序

各種設定は以下の項目と順序で行います。

1) 時刻と日付の設定

▼

2) アラーム設定　アラームON/OFF設定

▼

3) 目標心拍ゾーンの算出

▼

4) 目標心拍ゾーンとユーザーデータの設定

時刻と日付の設定方法

1. 時計表示から、MODE キーを長押しして、設定モードに入ります。12/24時間表示の設定モードになり12HRか24HRが点滅します。
3. SETキーを押して、12Hか24Hを選択し、MODEキーで確定させます。次に、時間が点滅します。
4. SETキーを押して、時間を合わせ、MODEキーで確定させます。次に、分が点滅します。
5. SETキーを押して分を合わせ、MODEキーで確定させます。次にmd(日付の表示順)が点滅します。

   日付の表示順の設定は以下のとおりです。

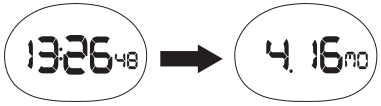
   md ：月が最初 日があと　　dm： 日が最初 月があと
6. SETキーを押してカレンダーの表示方法をmd もしくはdmのいずれかを選択して、MODEキーで確定させます。次に月が点滅します。
7. SETキーを押して月を合わせ、MODEキーで確定させます。次に日が点滅します。
8. SETキーを押して日を合わせ、MODEキーで確定させます。次に曜日が点滅します。
9. SETキーを押して曜日を合わせ、MODEキーで確定させます。

   曜日設定は英語設定になります。

   mO=月曜日、tU=火曜日、WE=水曜日、tH=木曜日、Fr=金曜日、SA=土曜日、SU=日曜日

日付を表示させるには

時計モードでSETキーを押します。



MODEキーを押すと時計表示に戻ります。

アラーム設定方法

腕時計にはデイリーアラーム機能があります。アラームの設定方法は以下のとおりです。

1. MODEキーを押して、アラームモード(時計表示から1回MODEキーを押す。)に入ります。

   そして、MODEキーを長押しして、設定に入ります。時間が点滅します。
2. SETキーを押して、任意の時間を設定します。
3. MODEキーを押して、確定します。分の設定も同様に行います。

アラームのON /OFF設定

1. 時計表示から、MODEキーを1回押して、アラームモードに入ります。
2. SETキーを押すと、アラームのON/OFFが切り替わります。アイコンが表示されるとアラームがONに設定され、消えているとOFFに設定されています。

注 アラームがONに設定されている場合、毎日設定した時間にアラームが鳴ります。アラームが鳴っている場合、いずれかのボタンを押すと、アラームは止まります。

目標心拍ゾーンの算出方法

心拍計によるトレーニングを効果的にするために、目標心拍ゾーンの上限と下限の算出を行う必要があります。その算出方法に関して次のステップに従い行ってください。

ステップ1: 目標心拍ゾーンの上限と下限の算出は、ユーザーの運動レベルを選択します。

以下の表の内容に基づいて、ユーザーに適した運動レベルの選択を行ってください。

運動レベルとMHR%

運動レベル	MHR%	内容
軽度の運動	65-78%	運動をはじめた方、健康維持を目的としている方に適しています。
中程度の運動	65-85%	最大酸素摂取量を向上させ持久力の向上、カロリーをより多く燃焼する、有酸素運動領域にあります。
強度の運動	78-90%	有酸素運動と無酸素運動領域にあり、スピードとパワー養成に適しており、短時間の運動に適しています。

ステップ2: 年齢に対応した、最大心拍数(MHR)を求めます。

最大心拍数(MHR):(220ー年齢)で算出されます。

計算例) 年齢35歳 220ー35＝185

最大心拍数は185となります。

ステップ3: 選択した運動レベルから、MHR%を導き、上限心拍数と、下限心拍数を求めます。

ステップ1で選定した、運動レベルのMHR%と、ステップ2で算出した最大心拍数（MHR)に基づいて、上限・下限心拍をもとめます。

上限心拍数：最大心拍数 x 運動レベルの上限MHR%で算出されます。

下限心拍数：最大心拍数 x 運動レベルの下限MHR%で算出されます。

これで目標心拍数の算出はおわりです。

計算例)

年齢　35歳　中級程度の運動の場合

最大心拍数（MHR）：220－35＝185

下限心拍数：185x65%＝120

上限心拍数：185x85%＝157

目標心拍ゾーンとユーザーデータの設定

心拍数の上限下限が算出されましたら、この目標心拍ゾーンとユーザーデーター設定を腕時計に入力する必要があります。この設定を行う事により、トレーニングの状態が目標心拍ゾーンから、はずれた状態にある場合、腕時計がアラームでお知らせし、適正なトレーニングを促します。アラームに従い、トレーニングの状態を目標心拍ゾーンに合わせることにより効果的なトレーニングが行えます。

以下に設定方法に従って設定を行ってください。

1. ♥ **/ KCAL**キーを押して、心拍計測モードに入ります。
2. ▼アイコンが表示されるまで、MODEキーを長押しします。数字が点滅します。
3. SETキーを押して先ほど計算した、下限心拍数を設定し、MODEキーを押して確定します。▲アイコンが現れ、数字が点滅します。
4. SETキーを押して先ほど計算した、上限心拍数を設定し、MODEキーを押して確定します。

注　下限と上限の心拍数設定は、上限の数値が下限より大きい数値の設定が必要です。

5. AgE画面が表示されたら、数字が点滅しますので年齢をSETキーで設定し、MODEキーで確定します。体重の単位が点滅します。
6. 体重の単位KgをSETキーで選択し、MODEキーで確定します。
7. 体重の数値をSETキーで数値を増加させ設定しMODEキーで確定します。

心拍数のアラーム

心拍数の上限下限を設定することにより、トレーニング中に設定した心拍ゾーンから、心拍数がはずれている場合、アラームでお知らせします。そのため、トレーニングを設定したゾーンの中で継続することができます。

アラームは、ブザー音と液晶上のアイコンで表示されます。アイコンの表示方法は以下のとおりです。

- 目標心拍数の上限を上回っている場合、▲アイコンが点滅します。
- 目標心拍数の下限を下回っている場合、▼アイコンが点滅します。

心拍数アラームのON/OFF

チェストベルトを装着すると、心拍の測定を開始し、目標心拍ゾーンから、外れている場合、アラームが鳴ります。

利用状況の応じてアラームをONまたはOFFの切り替えが出来ます。その設定方法は以下のとおりです。

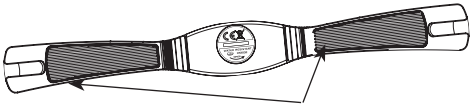
1. ♥/ **KCAL**ボタンを押して、心拍計測モードに入ります。
2. ♥ / **KCAL**ボタンを長押しします。長押しすると、ハートのアイコンの状態(下図)が変わり、ON/OFFの設定が行えます。

アイコンの状態	アラームの機能状態
♥	ON
♥	OFF

チェストベルトの使用方法

チェストベルトは、胸に装着することにより、心拍数を測定し、その測定データを腕時計に電波で送信するものです。ご使用にあたっていくつかの注意点があります。以下の注意事項に従って頂きますようお願いいたします。

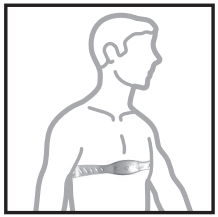
1. トレーニングの直前には、チェストベルトの内側の導電パッド部に数滴の水をたらして濡らし肌に密着させてください。



導電パット部

2. チェストベルトの長さを胸に密着するように装着し、チェストベルトの印刷が中央で上下が正しく装着されているか確認をしてください。

[備考]



装着図

- 心拍数を正確に測定するために、チェストベルトは、心臓の上にくるように装着してください。(装着図 参照)

- 胸毛の濃いところへのチェストベルトの装着はお避けください。
- 乾燥しているところ、寒冷地では、心拍の測定が安定するまでに、時間がかかることがありますが、これは、数分の運動で改善されます。
- 濡れたタオルでチェストベルトを包まないで下さい。
- 高温高湿の場所では保管しないで下さい。
- 水道の水でチェストベルトを洗い流さないで下さい。汚れは布でふき取ってください。
- チェストベルトの内側の導電ゴムは、金属の上に置かないで下さい。
- ご使用後は迅速に乾燥させてください。

他の心拍計ユーザーとの混信

他の心拍計のユーザーと近い距離で運動をしている場合、混信する場合があります。他の心拍計ユーザーと1m以上離れてトレーニングしてください。

電波の干渉障害

本製品は、チェストベルトから電波を発信し、データを伝達している為に、電波障害により正しく測定がなされない場合があります。電波障害は電波の強い環境、パソコンの周り、電圧の高い機械、モーター、電車、街灯、家庭用のライト、携帯電話などより発生します。電波障害を受けるとき、心拍の表示は不安定になることがあります。このような影響を受けないところでご使用くださいますようお願いいたします。

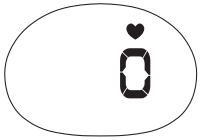
チェストベルトからの電波が受信できない場合の対応

チェストベルトの電波の通信距離は76cmです。この通信距離の中で、腕時計が電波の受信ができない場合、以下の対応を行ってください。

- チェストベルトと腕時計の距離を近づけてください。（10cm以内）
- チェストベルトの位置を再調整してみてください。
- チェストベルトの導電ゴムが充分濡れて、肌に密着しているか確認してください。
- チェストベルトの電池を交換してみて下さい。

心拍数の表示

チェストベルトを装着し、心拍の信号が腕時計に伝達されると、心拍数を確認することができます。この心拍数は♥/**KCAL** キーを押すと表示されます。



MODEキーを押すと、前のモードに戻ります。

ELバックライト

☀ / 🔒キーを押すと、5秒間バックライトが点灯します。

キーのロック・ロック解除

☀ / 🔒キーを長押しすると、キーがロックされ、再度、長押しするとロック解除されます。🔑アイコンはキーがロックされていることを表します。キーがロックすると、キーロックを解除する以外のキー操作はできなくなります。

さあ、心拍計でトレーニングをはじめましょう。本製品では、ストップウオッチによる、トレーニングが行えます。

トレーニングの開始前に次の項目をもう一度ご確認下さい。

- 心拍数の上限、下限の設定は終わりましたか?
- 心拍アラーム設定はONになっていますか?
- ユーザーデータの設定は終わりましたか?
- チェストベルトは装着しましたか?

上記の設定が完了しているとトレーニングが始められます。

ストップウオッチによるトレーニングの開始

ストップウオッチでトレーニングを開始すると、トレーニング時間の管理ができ、また腕時計は、トレーニングの状態が目標心拍数ゾーンにあるかをモニタリングしますので効果的なトレーニングが行えます。トレーニングを始める前に充分なウォーミングアップを行って下さい。

1. MODEキーを押して、ストップウオッチモード(時計表示からMODEキーを2回押します。)に入ります。
2. ST/SPキーを押すと、ストップウオッチを開始します。再度このキーを押すと停止します。
3. SETキーを長押しすると、リセットします。

注 ストップウオッチが計測中であることを知らせるため、ストップウオッチを停止しない限り、他のモードで ◔ アイコンが点滅します。停止したストップウオッチは、ST/SPキーを押すとカウントが再開されます。

消費カロリーの表示方法

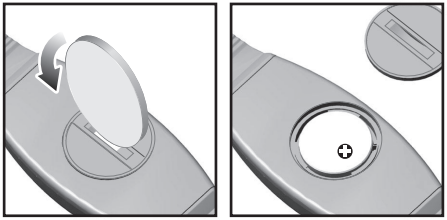
消費カロリーを確認することが出来ます。

♥/**KCAL**ボタンを押して心拍測定モードにし、更に♥/**KCAL**を押すと、消費カロリーが表示されます。消費カロリーの表示と同時に、カロリー単位のKCALのアイコンが表示されます。

注 カロリー表示は、約3秒間のみ表示されます。この表示を見る為には、ユーザーデータが入力されている必要があります。

チェストベルトの電池交換

電池残量が少なくなってくると、心拍数が正しく表示されなくなる事があります。その際は、電池(CR2032)の交換を行ってください。チェストベルトの電池蓋は、コインで開けることができます。電池の向きは+極が、蓋をあけたときに見える方向になります。電池を交換した後、しっかりと、蓋を閉めてください。電池寿命は、毎日30分のトレーニングをした場合、約1年になります。(ご購入時にはサンプル電池を使用していますので、電池寿命が1年に満たない場合があります。)



警告 電池は乳幼児の手の届かないところにおいでください。万が一、電池を飲み込んでしまった場合、すぐに医師に相談してください。

腕時計のローバッテリー表示

この製品は、腕時計にCR2032を使用しています。腕時計の電池残量が少なくなってくると、(ローバッテリーアイコン)が表示されますので電池の交換が必要になります。電池寿命は、毎日30分のトレーニングをした場合、約1年の電池寿命になります。(ご購入時にはサンプル電池を使用していますので、電池寿命が1年に満たない場合があります。)腕時計の電池の交換は、当社サービスセンターでの交換をお勧めします。当社サービスセンターでは、電池交換時にO-ringパッキンの交換および防水能力のチェック点検を行います。個人で電池交換を行われたことにより発生した防水性の問題は保証対象外となります。

当社サービスセンター

保土ヶ谷電子販売株式会社 相模原物流センター 修理部

〒229-1121 神奈川県相模原市横山台2－33－11

TEL042-759-5171 FAX042-759-7617

防水性

腕時計は、50m防水ですが、チェストベルトは生活防水です。水中でのチェストベルトの使用を避けてください。

使用にあたり、次のガイドを参照ください。

	雨、生活防水	シャワー	軽い水泳	サーフィン	ダイビング
腕時計	O	O	O	X	X
チェストベルト	O	X	X	X	X

注 海や、アウトドアでご使用になられた場合、中性洗剤で洗浄をしてください。激しい雨の中や、水の中で、キーの操作は行わないで下さい。

製品仕様

時計	12/24時間表示、時/分/秒
ストップウオッチ	00:00:00から29:59:59(時:分:秒)まで
心拍数	30–240bpm
上限心拍数	80–240bpm
下限心拍数	30–220bpm
カロリー計測範囲	0–9999kcal
電源	腕時計 : CR2032 3V x 1個 チェストベルト : CR2032 3V x 1個
動作温度	–10℃から50℃
保存温度	–20℃から60℃
耐水性	最大50m (キーを押さない状態で)

Heart Rate Monitor
MODEL: SE128

USER MANUAL

EN

CONTENTS

Introduction 2
Know Your Data 2
Training Zones.....2
Receiver / Wrist Watch Control Buttons.....3
The Transmitter.....4
The Receiver.....5
Effective Range.....5
Use in the Water.....5
Operation.....5
The Backlight.....5
Activating Keypad lock.....5
Operating Modes.....6
HR / KCAL Mode.....6
Heart Rate Limits.....6
Time and Date.....7
Stopwatch.....8
User Data.....8
Additional Information.....9
Battery.....9
Energy Saving Feature.....9
Specifications.....9
Precautions.....9
About Oregon Scientific.....11
EU-declaration of Conformity.....11

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ Heart Rate Monitor (SE128). The SE128 is a very useful sports & fitness product that can help you achieve and maintain your optimum exercise zone by monitoring your heart rate while exercising. The SE128 bundles a heart rate transmitter and receiver watch complete with real-time clock, stopwatch, and backlight functions.

KNOW YOUR DATA

To help achieve the maximum health benefits from your workout program, it is important to know your:

- Maximum heart rate (MHR) training zone
- Upper heart rate limit
- Lower heart rate limit

MHR is expressed in beats per minute. You can get your MHR from a MHR test, or you can estimate it using the following formula:

220 - age = MHR

There are several training zones that that are relevant to a fitness program. The most popular zone range is from 50% to 80% of your maximum heart rate. This is where you achieve cardiovascular benefits, burn fat, and become fitter. When programming your watch, the lower % of the zone you choose becomes your lower heart rate limit and the higher % becomes the upper heart rate limit.

50%	Moderate Activity
60%	Weight Management
70%	Aerobic Zone
80%	Anaerobic Threshold Zone
90%	Red Line Zone (maximum capacity)
100%	

The upper and lower heart rate limits are calculated by multiplying your MHR by the percentages of the selected training zone.

For example:

A 40-year-old user training for basic health maintenance:

- His Upper Heart Rate Limit [220 - 40(age)] x 78%
- His Lower Heart Rate Limit [220 - 40(age)] x 65%

TRAINING ZONES

Always warm up before exercise and select the training zone that best suits your physique. Exercise regularly, 20 to 30 minutes per session, three to four times a week for a healthier cardiovascular system.

There are three training zones, as described below:

TRAINING ZONE	MHR%	DESCRIPTION
Health Maintenance	65-78%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
Aerobic Exercise	65-85%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories and can be maintained for a long period of time.
Anaerobic Exercise	78-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

WARNING Determining your individual training zone is a critical step in the process towards an efficient and safe training program. Please consult your doctor or health professional to help you determine your maximum heart rate, upper and lower limits, exercise frequency and duration appropriate for your age, condition and specific goals.

RECEIVER / WRIST WATCH CONTROL BUTTONS

1. **SET** button: Changes values in Settings mode; turns the alarm ON /OFF in Alarm mode; resets the stopwatch
2. **MODE** button: Changes operating modes or press and hold to enter Settings mode
3. **START / STOP** button: Starts or stops the stopwatch
4. ☀ / 🔒 button: Turn on backlight; lock / unlock keypad

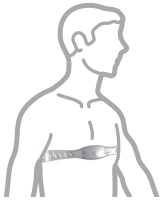
5. **/ KCAL** button: Displays your heart rate or press and hold to activate the high / low heart rate alert
6. **Kg / Lb**: Weight units in Kilograms or in pounds
7. : Indicates keypad is locked
8. : Indicates alarm is ON
9. **KCAL:** calorie icon
10. : heart rate icon, flashes to indicate successful connection with the chest belt
11. / : Upper / Lower heart rate limits achieved
12. : low battery icon
13. : stopwatch icon

THE TRANSMITTER

The transmitter is used to count your heartbeat and transmit the data to the receiver. To put it on:

1. Wet the conductive pads on the underside of the transmitter with water or a conductive gel to help establish a solid contact.

2. Strap the transmitter across the chest. Adjust the strap until the transmitter sits snugly below the pectoral muscles for an accurate heart rate signal.



HINTS

- The position of the transmitter affects its performance. Move the transmitter along the strap for the best transmission. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it takes the transmitter a while to function steadily. This is normal, as the conductive pads need a film of sweat to improve contact with the skin.

NOTE To maintain the best performance of your chest belt, please handle it with care according to the following:

- Do not wrap the chest belt in a wet towel nor with other wet materials.
- Do not store the chest belt in a hot (about 50°C) and humid (about 90%) environment.

- Do not place or wash the chest belt under running water, instead clean it with a wet cloth.
- Do not place the conductive rubber face down on a metal table or surface.
- Properly dry the chest belt immediately after use.

THE RECEIVER

The receiver comes in the format of a wristwatch.

EFFECTIVE RANGE

The transmitter and receiver will start transmitting and receiving signals after the batteries are in place. When the battery is full, both units can be worn or mounted up to 76 cm (30 inches) apart.

If signals become unsteady:

- Shorten the distance between the transmitter and receiver.
- Re-adjust the position of the transmitter.
- Check the batteries. Replace them when necessary.

USE IN THE WATER

The SE128 wristwatch is water-resistant up to 50 meters (164 feet).

	RAIN SPLASHES ETC	SHOWERING (WARM/ COOL WATER ONLY)	LIGHT SWIMMING / SHALLOW WATER	SHALLOW DIVING/ SURFING/ WATER SPORTS	SNORKELING / DEEP WATER DIVING
50M / 164 FEET	OK	OK	OK	OK	NO

NOTE Set the unit before exposing it to excessive water. Pressing the keys while in the water or during heavy rainstorms may cause water to enter the unit.

OPERATION

THE BACKLIGHT

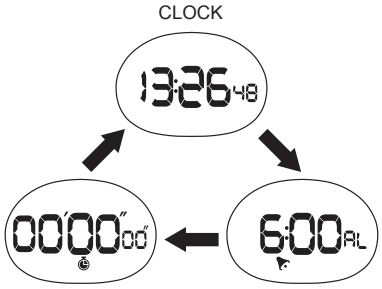
Press ☀ to turn backlight ON for 5 seconds.

ACTIVATING KEYPAD LOCK

To toggle keypad lock ON / OFF:

Press and hold ☀ for 2 seconds. 🔑 indicates keypad is locked.

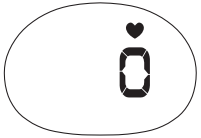
OPERATING MODES



Press **MODE** to switch between:

- Clock mode
- Alarm mode
- Stopwatch mode

HR / KCAL MODE



HEART RATE MEASUREMENT

Press ♥ / **KCAL** to enter HR Measurement mode. Press **MODE** to return to previous mode.

NOTE When no signals are received or the measurement is out of range for five minutes, the receiver will automatically return to the previous operating mode.

HEART RATE LIMITS

The heart rate limits help you determine if you are exercising within your training zone.

- If you go above your limits ▲ will flash
- If you go below your limits ▼ will flash

To set the heart rate limits:

1. Press ♥ **/ KCAL** to navigate to HR measurement mode.
2. Press and hold **MODE** until ▼ appears.
3. Press **SET** to choose the lower limit, then press **MODE** to confirm.
4. Press **SET** to choose the upper limit ▲, then press **MODE** to confirm.

NOTE The upper limit must exceed the lower limit. The transmitter will adjust the ranges automatically according to the data entered. You can also activate the heart rate limit alert function, so the transmitter will emit a beeping sound when the limits are exceeded.

To activate the heart rate limits alarm:

1. Press ♥ / **KCAL** to Navigate to HR measurement Mode.
2. Press and hold ♥ / **KCAL**.

ICON	HIGH / LOW ALARM
	On
No Icon	Off

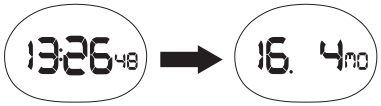
TIME AND DATE

To set the time and date:

1. Press **MODE** to navigate to Clock mode.
2. Press and hold **MODE** to enter settings.
3. Press **SET** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: 12 / 24-hour time; hour; minute; day-month / month-day; month; day; day of the week.
4. Press **MODE** to confirm.

TIP Press and hold **SET** to rapidly scroll through value settings.

To display the date:



Press **SET** in Clock mode.

NOTE If no key is pressed for ten seconds, the display will return to Clock mode.

To set the alarm:

- Press **MODE** to navigate to Alarm mode.

- Press and hold **MODE** to enter settings.
- Press **SET** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: hour; minute.
- Press **MODE** to confirm.

To activate or deactivate the alarm:

1. Press **MODE** to navigate to Alarm mode.
2. Press **SET** to turn the alarm on or off. A will indicate that the alarm has been activated.

NOTE When the alarm clock is activated, it will sound at the set time every day. Press any button to stop the alarm for that day. The alarm clock is still active and will set off again the following day.

STOPWATCH

To use the stopwatch:

- Press **MODE** to Navigate to Stopwatch mode.

- Press **ST/SP** to start the stopwatch.
- Press **ST/SP** to stop the stopwatch.
- Press and hold **SET** to reset.

NOTE Unless you stop the stopwatch, "" will blink in all modes to remind you that the stopwatch is still timing.

USER DATA

To access the full benefits of this product, set up your user data before you exercise. This will automatically enable the watch to calculate the level of calories burned when exercising. This information helps you track your progress over time.

To set user data:

1. Press / **KCAL** to navigate to HR measurement mode.
2. Press and hold to **MODE** to enter USER DATA mode.
3. Press **MODE** to scroll through the setting options. The setting sequence is as follows: set Lower limit; set Upper limit; set Age; set Weight unit; set Weight.
4. Press **SET** to increase values.
5. Press **MODE** to confirm.

NOTE You must enter your user data to enable the calorie count function.

To view the amount of calories burnt:

- Press / **KCAL** to navigate to HR mode.
- Press / **KCAL** to view calories burnt.

NOTE The calorie display will only appear for approximately 3 seconds.

ADDITIONAL INFORMATION

BATTERY

The SE128 uses a CR2032 lithium battery for the transmitter and a CR2032 for the receiver. Both are included with the unit. When the receiver battery is running low, the low battery indicator will light up on the watch display.

If the heart rate readings become erratic or stop, your transmitter battery may need replacing.

To change the battery:

Not recommend to replace battery of watch unit by yourself.

Our service center has authorized engineer to replace battery and O-ring and also go through water proof test.

If any quality problem is happen by the water leakage causing by improper battery replacement.

We will be no responsible for product guarantee.

NOTE Take care not to touch the two contacts otherwise the battery can discharge. If you are unsure about the procedure consult your dealer.

Battery replacement of watch: It is recommended to replace by HODOGAYA DENSI HANBAI CO.,LTD service center .

ENERGY SAVING FEATURE

If the watch receives no transmitter signal after 5 minutes, the SE128 will switch back to the previous display mode.

SPECIFICATIONS

Real time clock	12/24 hour with hour / minute / second
Stopwatch	00:00:00 to 29:59:59 (hrs: min: sec)
Heart rate	30 - 240 bpm
Upper limit	80 - 240 bpm
Lower limit	30 - 220 bpm
Calorie range	0 - 9999 kcal
Power	Watch 1 x CR2032 3V battery Chest belt 1 x CR2032 3V battery
Operating temp	-10°C to +50°C (14°F to 122°F)
Storage temp	-20°C to +60°C (-4°F to 140°F)
Water resistant	Up to 50 meters (164 feet) without pressing keys

PRECAUTIONS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product:

- Use a soft, slightly moistened cloth. Do not use

abrasive or corrosive cleaning agents, as these may cause damage. Use luke warm water and mild soap to clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never use the products in hot water or store them when wet.

- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual.
- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device. Have your watch serviced by an approved service center annually.
- When disposing of this product, ensure it is collected separately for special treatment and not as normal household waste.
- Due to printing limitations, the displays shown in this manual may differ from the actual display.
- The contents of this manual may not be reproduced without the permission of the manufacturer.

NOTE The technical specifications for this product and the contents of the user manual are subject to change without notice.

NOTE Features and accessories will not be available in all countries. For more information, please contact your local retailer.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products.

If you're in the US and would like to contact our Customer Care department directly, please visit:

www2.oregonscientific.com/service/support.asp

For international inquiries, please visit:

www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this Heart Rate Monitor (Model SE128) is in compliance with EMC directive 2004/108/EC. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.

IMPORTER
HODOGAYA DENSHI HANBAI CO.,LTD
© 2011 Oregon Scientific. All rights reserved.
P/N:300100754-00006-10